



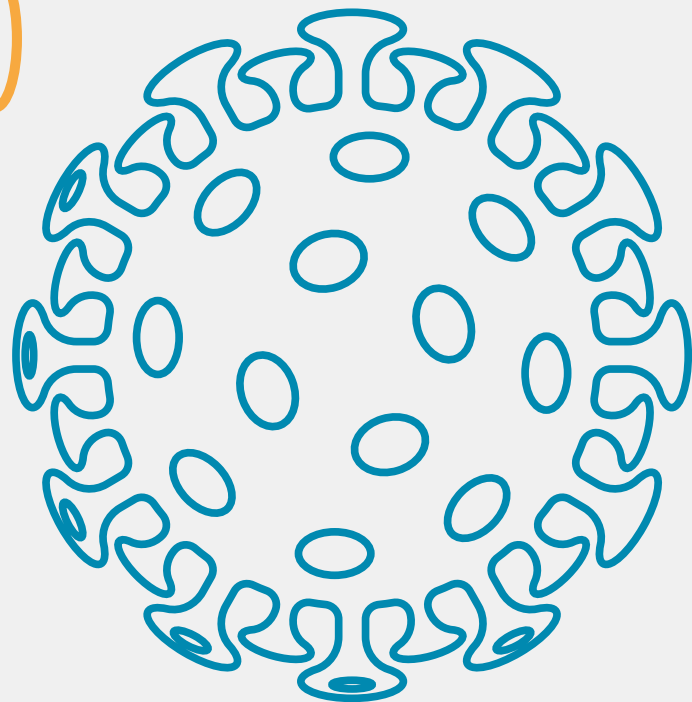
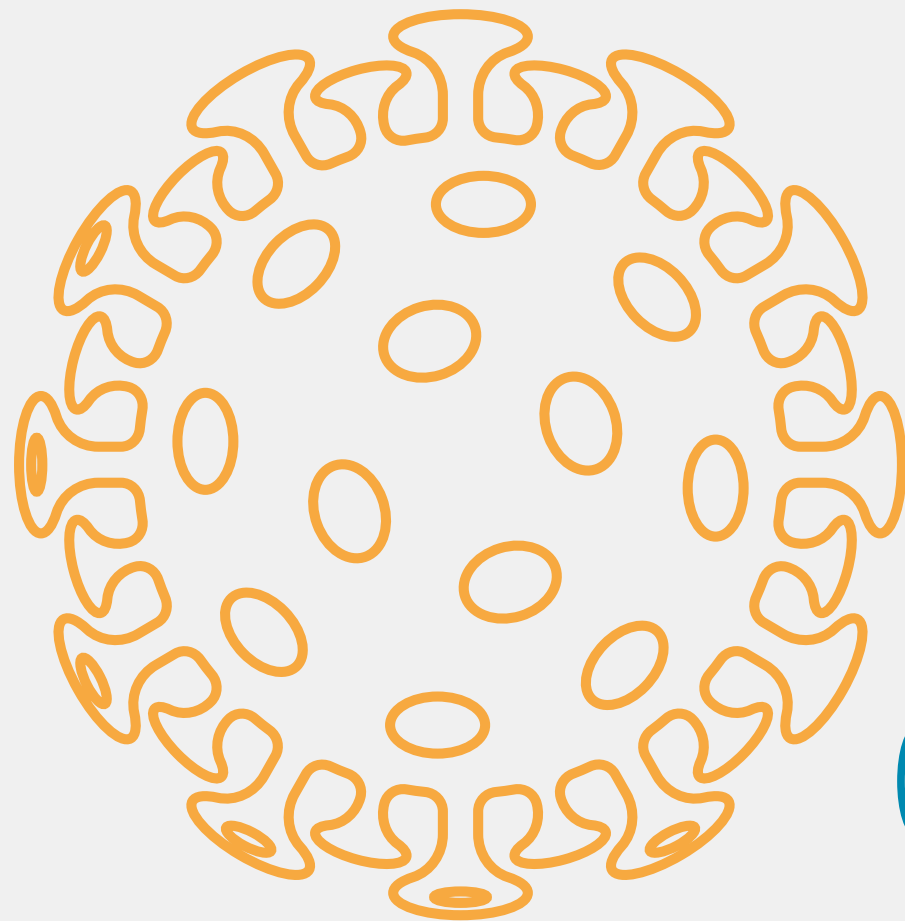
Bundesministerium
für Gesundheit

*Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.*



O novo tipo de coronavírus SARS-CoV-2

Informações e indicações práticas

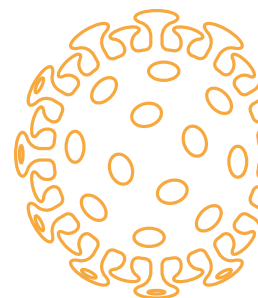
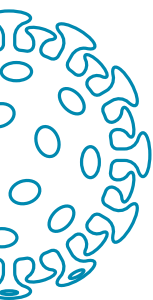


**Zusammen
gegen Corona**



Comportamento seguro e de respeito!

- Siga as **instruções, solicitações e indicações** atualizadas das autoridades responsáveis!
- Precisamos agir de forma **disciplinada e conjunta**. Isso ajuda a proteger sua saúde e desacelerar a transmissão do vírus.
- Confie apenas em **fontes de informação** seguras e confiáveis.
- Na Alemanha, você pode obter **informações atualizadas e seguras** do Instituto Robert Koch (RKI), do Centro Federal de Educação em Saúde (BZgA) ou do Ministério Federal da Saúde (BMG).
- Acompanhe as informações atualizadas da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO).
A OMS/WHO oferece informações atualizadas e seguras em diversas línguas.
- **Pedimos aos pacientes ou pessoas afetadas pelo COVID-19** que sigam as solicitações da equipe médica e de assistência.
- Vamos todos proteger com cuidado a nossa saúde e a da equipe médica e assistencial.



TRÊS MEDIDAS DE PREVENÇÃO

Distanciamento + Higiene + Máscara de proteção

Qual a melhor forma de me proteger?

Distanciamento + Higiene + Máscara de proteção: com estas três regras básicas, você pode proteger-se de maneira fácil e eficaz. Instrua sua família, amigos e conhecidos sobre essas medidas de proteção.



Regras protetivas de higiene ao tossir ou espirrar

- Ao tossir ou espirrar, afaste-se ao menos 1,5 m de distância de outras pessoas e desvie a expiração da direção delas.
- Tussa ou espirre em um lenço e use-o apenas uma vez. Descarte os lenços em uma lata de lixo com tampa.
- Na falta de um lenço, coloque a dobra do braço (não a mão!) na frente da boca e do nariz ao tossir e espirrar.
- Se receber um visitante, abra a janela e ventile o ambiente por 5 minutos com a janela totalmente aberta.



Lavar as mãos

- Lave as mãos com sabão várias vezes ao dia de forma cuidadosa, incluindo os espaços entre os dedos e suas pontas, se possível, durante meio minuto e com sabão líquido. Em seguida, enxague as mãos em água corrente.
- Seque bem as mãos, inclusive entre os dedos. Em casa, cada pessoa deve ter uma toalha própria. Em banheiros públicos o ideal são toalhas descartáveis. Quando fora de casa, procure manusear a torneira com uma toalha descartável ou com o cotovelo.



Manter distância e usar a máscara de proteção

- Evite o contato/contacto físico como apertar as mãos, abraçar e beijar. Não se trata de uma grosseria, mas sim de proteger a si mesmo e aos outros.
- Se estiver doente, fique em casa para se recuperar e impedir a propagação da doença e seus patógenos.
- Pessoas infectadas/infetadas, mas que não apresentam sintomas da doença também podem infectar/infetar outras. Mantenha uma distância de pelo menos 1,5 m para evitar a transmissão direta de patógenos.
- Pessoas doentes devem se manter fisicamente afastadas de pessoas com saúde mais vulnerável, como idosos ou pessoas com doenças preexistentes.
- Informe-se sobre as atuais restrições de contacto/contacto no estado federativo onde reside.
- É altamente recomendável o uso de máscaras de proteção (por exemplo, máscaras de tecido) em locais onde pode ser difícil manter a todo o momento uma distância mínima em relação aos outros. Os estados federativos alemães decretaram uma norma para o uso de máscaras de proteção quando se vai às compras e quando se utiliza os transportes públicos. Pode haver adaptações e diferenças a nível regional. Verifique os regulamentos respetivos em vigor na área onde reside.
- Após cada utilização, as máscaras de tecido devem ser lavadas idealmente a uma temperatura de 95 °C, ou pelo menos a 60 °C, e depois secar-las completamente. Uma alternativa será também pô-las a ferver numa panela com água durante 10 minutos.

Factos relevantes sobre o novo tipo de coronavírus

Este novo tipo de coronavírus espalhou-se pelo mundo inteiro. Pode ser transmitido por gotículas, mas também por aerossóis. Os aerossóis são pequenos núcleos de gotículas que podem ser expelidos, especialmente quando se fala ou canta alto. Podem ficar suspensos no ar por muito tempo e transmitir o vírus. É por isso que os compartimentos onde estão presentes várias pessoas devem ser ventilados regularmente. As infecções/infeções por contato/contacto também são motivo de preocupação. Os vírus podem ser transmitidos indiretamente pelas mãos para as mucosas nasal, oral ou conjuntival, a partir de superfícies contaminadas.

O vírus causa uma infecção/infeção das vias respiratórias. Há casos assintomáticos e com sintomas leves e outros em que podem ocorrer febre, tosse, dificuldade de respirar ou falta de ar, dores musculares e dor de cabeça. Casos graves podem levar a pneumonia.

Sobretudo pessoas mais idosas e com doenças crônicas correm risco. Em crianças os sintomas da doença geralmente são mais leves. Presume-se atualmente que entre a infecção/infeção e o aparecimento de sintomas da doença possam se passar até 14 dias.

Somente um teste de laboratório pode confirmar se uma pessoa está realmente infectada/infetada com o novo tipo de Coronavírus.

Adoeci com o novo tipo de coronavírus?

Caso perceba que possui sintomas da doença ou que teve contato/contacto com uma pessoa na qual foi detectado/detetado o novo tipo de coronavírus:

- Caso apareçam sintomas, ligue para o seu médico. Se não for possível, entre em contato/contacto com o serviço médico de emergência pelo número 116 117. Em caso de emergência, ligue para o número 112.
- Se você teve contato/contacto com uma pessoa infetada, mesmo que não apresente sintomas, informe a departamento de saúde de sua localidade (Gesundheitsamt*).

- Informe aos profissionais de saúde caso você já tenha doenças preexistentes como pressão alta, diabetes, doenças cardiovasculares, doenças respiratórias crônicas, assim como doenças ou terapias que enfraquecem o sistema imunológico.
- Peça informações a respeito de quem contatar/contactar e quais precauções você precisa tomar para evitar a infecção/infeção de outras pessoas.
- Marque um horário antes de ir a um consultório médico. Assim você protege a si mesmo e aos outros!
- Evite o contato/contacto desnecessário com outras pessoas e fique em casa se puder.

Há uma vacina?

Ainda não há uma vacina contra o novo tipo de coronavírus. Pesquisadores estão trabalhando com afinco para disponibilizar uma vacina.

Outras vacinas ajudam?

Outras vacinas contra doenças do sistema respiratório não protegem contra o coronavírus em si, mas podem prevenir outras infecções/infeções respiratórias, como por exemplo gripe ou pneumonia pneumocócica.

Produtos importados podem nos contaminar?

Não se sabe de nenhum perigo relacionado a mercadorias, encomendas postais ou bagagens. Objetos nas imediações de pessoas doentes devem ser mantidos limpos.

* O departamento de saúde de sua localidade você encontra no site www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Se você tiver sintomas, ligue para o seu médico. Caso não seja possível, entre em contato/contacto com o serviço médico de emergência pelo número de telefone 116 117, que funciona 24 horas em toda a Alemanha, inclusive à noite e nos fins de semana e feriados.

É necessário usar proteção na boca e nariz (máscara de proteção)?

Há situações em que não é possível manter a distância de 1,5 m entre as pessoas.

Nestes casos, o uso preventivo de uma máscara de proteção não cirúrgica, as chamadas máscaras de proteção (por exemplo, máscaras de tecido), pode ajudar a restringir a disseminação do SARS-CoV-2.

Os estados federativos alemães decretaram uma norma para o uso de máscaras de proteção quando se vai às compras, e quando se utiliza os transportes públicos. Pode haver adaptações e diferenças a nível regional. Verifique os regulamentos respetivamente em vigor na área onde reside.

Importante: A máscara tem que ser substituída quando ficar úmida, já que tecidos úmidos permitem a passagem do vírus.

De qualquer maneira, além do uso da máscara facial, aplicam-se as seguintes medidas: se possível, mantenha uma distância mínima de 1,5 m das outras pessoas; garanta uma boa higienização das mãos e cumpra regras protetoras de higiene ao tossir ou espirrar.

É necessário usar produtos esterilizantes?

Geralmente, a lavagem das mãos regular e cuidadosa é suficiente. Se não for possível lavar as mãos, pode ser relevante, em vez disso, desinfetá-las.

Quais precauções devo tomar em acomodações compartilhadas?

Você apresentou sintomas de Covid-19 ou teve contato/contacto com uma pessoa que foi diagnosticada com a doença? Caso você more em uma acomodação compartilhada, informe a direção ou a coordenação da sua moradia. Informe também, por exemplo, a direção de sua escola ou trabalho.

Quando são necessárias medidas de quarentena?

Caso você receba um diagnóstico de Covid-19 ou caso você tenha tido contato/contacto com uma pessoa infectada/infetada pelo vírus. Caso as autoridades responsáveis (departamento de saúde, Gesundheitsamt) estabeleçam uma quarentena.

Encontre aqui como se deve comportar ao chegar na Alemanha:

www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende

Quanto tempo dura uma quarentena?

O período da quarentena será estabelecida pelo departamento da saúde (Gesundheitsamt). A quarentena dura geralmente duas semanas, que é o período máximo de incubação, isto é, o tempo entre a contaminação do coronavírus e a manifestação de sintomas.

Caso seja instaurada uma quarentena, todos serão informados pelo departamento de saúde (Gesundheitsamt) responsável sobre, por exemplo, como agir caso apresentem sintomas, se haverá necessidade de medição regular de temperatura corporal.

Que cuidados tomar durante uma quarentena em casa?

- Evite contato/contacto próximo com outros moradores.
- Peça para familiares, amigos ou conhecidos para fazerem compras por você e deixá-las na sua porta.
- Ventile sua casa regularmente.
- Não compartilhe talheres, louças ou artigos de higiene com parentes ou outros moradores. Utensílios e louças devem ser lavados com cuidado e frequentemente. Isso vale também para roupas.
- Entre em contato/contacto com seu médico caso necessite urgentemente de remédios ou tratamento.
- Informe ao seu médico caso comece a tossir, ter coriza, dificuldades para respirar e febre.

Onde encontro mais informações?



Com a Aplicação „Corona-Warn“, você pode ser avisado de forma rápida e anônima se estiver na proximidade de alguém infectado.

A aplicação está disponível para ser descarregada gratuitamente na [App Store](#) e no [Google Play](#).

O departamento de saúde de sua localidade

oferece informações e apoio. O número de telefone do seu departamento de saúde você encontra no site: www.rki.de/mein-gesundheitsamt

O **Ministério Federal da Saúde (BMG)** fornece informações centralizadas sobre a pandemia no site: www.zusammengencorona.de

Telefone de atendimento ao público geral:
030 346 465 100

Serviço de aconselhamento para deficientes auditivos: Fax: **030 340 60 66-07**,
info.deaf@bmg.bund.de
info.gehoerlos@bmg.bund.de

Serviços de atendimento por língua de sinais (videochamada):
www.gebaerdentelefon.de/bmg/

O Instituto Robert Koch (RKI)

fornece informações sobre a pandemia pelo site: www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html

O Centro Federal de Educação em Saúde (BZgA)

fornece respostas para perguntas frequentes sobre a pandemia no site: www.infektionsschutz.de

O Ministério das Relações Exteriores

informa sobre a segurança de viajantes em regiões afetadas:
www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

A Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO)

informa sobre a situação global: www.who.int

Aviso legal

Editor

Ministério Federal da Saúde (BMG)
Departamento de Relações Públicas e Publicações
11055 Berlin
www.bundesgesundheitsministerium.de

bmg.bund

bmg_bund

BMGesundheit

bundesgesundheitsministerium

Centro Etnomédico Alemão (EMZ e.V.), 30175 Hannover

Versão atualizada em setembro de 2020

Layout eindruck.net, 30175 Hannover

Ilustração Scholz & Friends Berlin GmbH, 10178 Berlin

Gráficos Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50825 Köln

Opções de encomenda

Despacho de publicação do Governo Federal da Alemanha

Postfach 48 10 09, 18132 Rostock

Telefone de serviço: 030 182722721

Fax de expediente: 030 18102722721

Correio eletrônico: publikationen@bundesregierung.de

Serviço de atendimento por língua de sinais (videochamada):
gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de

Encomenda via online www.bundesregierung.de/publikationen

Outras publicações do Governo Federal Alemão que pode descarregar e encomendar encontram-se no seguinte Website: www.bundesregierung.de/publikationen

Bestellnummer (Número de encomenda) BMG-G-11099por

Referências URL

Cada servidor é responsável pelo conteúdo das páginas externas às quais é feita aqui referência.

Esta publicação é publicada gratuitamente como parte do trabalho de relações públicas do Ministério Federal da Saúde (BMG). Esta não pode ser utilizada por candidatos ou partidos políticos por conta de eleições locais, estaduais, nacionais ou europeias.